



あなたの毎日の野菜の摂取量は不足していませんか？

野菜一日の摂取量の目安は生野菜でなんと両手3杯分！ゆでると片手3杯分に相当します。

そのうち両手1杯分は緑黄色野菜でとるように進めています。

野菜はビタミンの宝庫

ビタミンは、栄養素が効率よく代謝されるのを助けたり、体内で酵素の働きを助けるなど重要です。不足すると体調不良にも…。ビタミンは体内で生成されにくかったり、体内の合成量が足りないために食事でもとらなくてはならない栄養素です。ビタミンがぎっしりつまった旬の野菜をたっぷり食べて、健康に不可欠なビタミンを補給しましょう。

緑黄色野菜と淡色野菜はどうちがう？

カロテンの600 μg以上のものを緑黄色野菜としています。



代表的な緑黄色野菜

ほうれん草、小松菜、春菊、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、にら、サラダ菜、かぶらや大根の葉、ピーマン、赤ピーマン、トマト、オクラ、グリーンアスパラガスなど

代表的な淡色野菜

キャベツ、白菜、レタス、もやし、ゴボウ、レンコン、大根、カブ、カリフラワー、玉葱、セロリ、きゅうり、なすなど。

食物繊維は生活習慣病に役立つ！

食物繊維は、便秘予防や解消、免疫力アップ、有害物質を体外に排出、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑えます。

サラダ上手になれば、食物繊維不足の悩みも解消★

ひじきや切り干し大根の煮物、五目豆などには食物繊維がたっぷり。

こうした根菜類、乾物、海藻などはサラダづくりにもいかせます。

またサラダといえば、生野菜の料理と思いついている人が多いもの。

野菜は生よりもゆでる、蒸す、焼くといった加熱料理にしたほうが、カサがへり、たくさん食べることができます。



野菜のフキストックでサラダライフの充実を！！

1日両手3杯分の野菜を食べるためには、いつもおいしい野菜を数多く常備したいもの。

上手なストック法の知恵があれば、カラフルなサラダが手軽に作れる上、野菜を無駄にせず使い切る技も身につきます。

フキトマト

洗ってヘタを取ったら、ガラス容器に入れ、少量の油をまぶして、塩、こしょう少々をふります。

冷蔵庫で1週間くらい保存できるので、付け合せやサラダのトッピングに★

もやし

傷みやすいので、残ったら熱湯でサッとゆで、密閉容器などに入れて冷蔵すれば2~3日もちます。カレー粉を少々入れてゆでると独特の臭みが気にならず、色と味に変化がつくので、サラダの具材にオススメです。

ジャガイモ

ゆでたまま冷凍するとスカスカになるので、マッシュしてから冷凍保存を。

裏ごししてもいいし、粗つぶしのままでもOK。

使いやすいよう小分けして冷凍しましょう。

解凍すれば、ポテトサラダを作るときにも重宝します。

きのこ類

石づきを除いて食べやすく切ったら、そのまま冷凍保存できます

そのまま冷凍保存できます

またんにくを加えたオリーブ油で炒めてドレッシングをかけておけば、冷蔵庫で1週間保存が可能。

サラダのトッピングやオムレツの具にも最適です。